

2025

PilatesBody Information

毎月1日は
休館日です



祝日スケジュール

Instagram更新中♪

このネームタグをInstagramで
スキャンしていただくと
フォローできます♪



ご予約・お問い合わせ

0742-30-0056

ご予約mailアドレス

reserve@pilatesbody.info



2月11日(火)・祝

9:10~9:35	マシンBasic
9:35~10:00	感覚器
10:10~11:00	イベント
11:10~11:35	Beginner
11:35~12:00	FR
13:10~13:35	Over Ball
13:35~14:00	マシン
14:10~14:35	基礎
14:35~15:00	Basic

2月24日(月)・祝

9:10~9:35	基礎
9:35~10:00	Basic
10:10~10:35	Over Ball
10:35~11:00	マシン
11:10~11:35	基礎
11:35~12:00	マシンBasic
13:10~13:35	FR
13:35~14:00	バランスクッション
14:10~14:35	100チャレ (初)
14:35~15:00	プレ中級



2月のイベントレッスン

テーマは『新メニューお披露目会』

4月からスタートの基礎・Basicの新メニューをいち早くお届けします♪
このクラスでは、呼吸と関節の動きの重要性を学び、背骨を安定させる
ためにお腹の凹ませ方を身に付けていきます。
普段の身体の使い方をより丁寧に、効果的な動きを目指していきましょ
う。

皆様のご参加をおまちしています。

担当インストラクター：Yuki

日にち：2月11日(祝) / 時間：10:10~11:00 / 料金：1,650円

ご予約方法：1月20日よりメール、LINE、お電話、店頭にて

*お支払いは当日店頭にてクレジットカード、交通系IC、paypay等での
決済となっております。

【グループプラスコースをご契約の皆様へ】

ご契約のプランの中でシニアインストラクターのセミプライベートレッスンの予約が可能と
なりました！ ※プライベートレッスン1回分となります。

対象コース：エフェクティブプラス・イノベティブ・ライトタイムプラス

★セミプライベートとは、2名様で一緒にレッスンを行う形式です。
ぜひこの機会にご利用ください！

ご不明な点がございましたらお気軽にお問い合わせください。

2月から新しいインストラクターが増えます♪

2月からインストラクターデビューさせていただく事になりました、Yuです。
異業種から転職を経て、ピラティスの魅力に引き込まれ、この道を選びました。
自分の身体と向き合い、集中する時間はとても充実しており、
日々新たな発見があることに喜びを感じています。
皆さまとの出会いを大切に一緒に楽しくピラティスを学び、
成長していけるレッスンを目指しています。
どうぞよろしくお願いたします！

